

CUANDO USTED TIENE DE 11 – 14 AÑOS

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

SEGURIDAD

- **ES IMPORTANTE** que usted y todos siempre usen cinturón de seguridad y casco.
- **LOS NIÑOS** menores de 16 años no deben conducir un ATV (vehículo todo terreno) porque ellos todavía no tienen la coordinación física ni la madurez suficiente como para manejar estos vehículos.
- **APRENDA** a nadar y sepa las reglas de seguridad del agua. **NUNCA** nade solo. **NUNCA** nade en aguas rápidas. **SIEMPRE** que participe en deportes acuáticos, use ropas adecuadas para el agua o un chaleco salvavidas que le ajuste adecuadamente y que sea aprobado por la guardia costera de los Estados Unidos.
- **NUNCA** traiga consigo ni use armas de ningún tipo. **ENSÉÑELE** a su niño técnicas pacíficas para solucionar los conflictos.
- **DESARROLLE** técnicas que lo protejan del abuso físico, emocional y sexual.
- **SI USTED** está sufriendo abuso emocional, físico o sexual (i.e. si alguien le está hiriendo, obligándole a hacer cosas con su cuerpo que usted no quiere) **DÍGASELO** a su proveedor de atención a la salud, a un adulto responsable o llame a la **LÍNEA DIRECTA PARA DENUNCIAR ABUSOS** al 1-800-752-6200 para pedir ayuda.
- **PÍDALE** a sus padres que instalen detectores de fuego en el hogar y que **CAMBIEN** las baterías dos veces al año, cuando cambia la hora en primavera y otoño.
- **SIEMPRE** use protector solar cuando vaya a estar afuera por largos períodos de tiempo.
- **SEPA** dónde y con quién pasa su niño el tiempo libre.
- **CONVERSEN CLARAMENTE** sobre las reglas y lo que se considera comportamiento aceptable.
- **CONVERSE** con sus padres sobre las reglas de seguridad incluyendo aquellas relacionadas con las visitas de amigos.
- **AYUDE** a su niño a elaborar un plan a seguir en caso de que se sienta inseguro en el vehículo de alguien porque el chofer ha estado tomando o usando drogas o en cualquier situación fuera de control. **ENSEÑE** a su niño a nunca montar en el vehículo de alguien que haya estado usando drogas o alcohol. Llame a sus padres o cualquier otro adulto de confianza y consiga ayuda.

DISMINUYENDO EL RIESGO

- **CONSIDERE** guardar las bebidas alcohólicas bajo llave y poner los medicamentos recetados en un lugar donde su niño no los pueda encontrar.
- **ENSÉÑELE A SU NIÑO:** NO fume, ni tome alcohol, no use tabaco, drogas, inhalantes, esteroides anabólicos, ni pastillas para dietas. Fumar marihuana y otras drogas puede dañar sus pulmones; el alcohol y las otras drogas son malas para el desarrollo del cerebro.
- **ENSÉÑELE A SU NIÑO** a evitar situaciones en las cuales hay disponibilidad de drogas o alcohol.
- **ENSÉÑELE A SU NIÑO** que si fuma, usa drogas o bebe alcohol, debemos conversar sobre esto. Yo puedo sugerir maneras para ayudarte a dejar de hacerlo.
- **ENSÉÑELE A SU NIÑO** que si beben alcohol, no hacerlo mientras nadan o navegan, ni montando bicicleta, motocicleta ni operando equipos agrícolas.

- **HABLE** con su niño sobre sus conocimientos, expectativas y valores sobre tener novios, las actividades, relaciones, matrimonio, la crianza de los hijos y la familia.
- **HABLE** con su niño a menudo y de forma clara comparta con él sus expectativas y creencias sobre el sexo y las relaciones.
- **FOMENTE** la abstinencia sexual o volver a tenerla. **NO TENER CONTACTO SEXUAL** es la manera más segura de evitar los embarazos y las enfermedades de transmisión sexual incluyendo la infección por VIH y SIDA.
- **AYUDE** a su niño a tener un plan para evitar la presión de usar drogas o tener sexo. Esté disponible para cuando ellos necesiten su apoyo o ayuda. **CUANDO** se trata de novios o en cualquier situación relacionada con el comportamiento sexual, recuerde que “**NO**” significa **NO**. Está bien decir que “**NO**”.
- **PREGÚNTELE** a su proveedor de atención de salud cualquier pregunta que tenga sobre los cambios de su cuerpo durante la pubertad, incluyendo como estos varían de persona a persona. **LAS NIÑAS** pueden tener preguntas sobre la menstruación.
- **PREGÚNTELE** a su proveedor de atención de salud cualquier pregunta que tenga sobre el control de natalidad y las enfermedades de transmisión sexual.
- **SEPA** el concepto de “**COACCIÓN**”, que son las tácticas que se suelen emplear para hacer que una persona haga algo que no quiere hacer. Estas táctica incluyen: **PERSUASIÓN** (“yo sé que tu también quieres...”), **PRESIÓN** (“si me quisieras lo harías...”), **MANIPULACIÓN** (“tú eres el único que me entiende; no puedo vivir sin ti...”), **CHANTAJE** (“Si no haces esto, entonces yo...”), **CULPA** (“yo te llevé a pasear, me lo debes...”, “pero yo cambié a mis amigos, fiestas, a otra persona por ti”), y **HACERLE SENTIR INFERIOR** (“nadie te querrá nunca...”).
- **APRENDA TÉCNICAS** para ser **FIRME** sobre la actividad sexual.
- **USE** frases como “cuando tú _____ eso me hace sentir...” o “yo quiero que tú _____ o yo haré...”.
- **EVITE** el alcohol y las drogas ya que estos medios pueden ser utilizados para manipular a una persona para llegar a la actividad sexual.
- **SUGIERA** alternativas (como: “vamos a buscar pizza”).
- **IDENTIFIQUE** las consecuencias (“podría quedar embarazada”), o **VÁYASE** y **ALÉJESE** de la situación si es necesario.
- **LAS PERSONAS** tienen el derecho de **NEGARSE** a participar en una actividad sexual o ponerle **FIN** a la misma en cualquier momento.
 - **SI** usted participa en actividades sexuales, incluyendo el contacto sexual, pídale a su proveedor de atención de salud que le examine y conversen sobre los métodos de control de natalidad. Aprenda sobre las prácticas de **SEXO SEGURO**.

NUTRICIÓN

- **TENGA** tres comidas al día, escoja una variedad de alimentos saludables y coma con su familia de forma regular.
- **CUANDO** coma bocadillos, elija alimentos nutritivos, tales como frutas, vegetales crudos, yogur, cereal o galletas.
- **LIMITE** los bocadillos de alto contenido en grasas y bajos en nutrientes tales como los caramelos, papitas o refrescos endulzados con azúcar.
- **SELECCIONE** comidas nutritivas de la cafetería de la escuela o traiga un almuerzo equilibrado de la casa.
- **ALCANCE** y **MANTEGA** un peso saludable.
- **MANEJE** su peso a través de los buenos hábitos alimenticios y de la actividad física regular.

DIENTES SALUDABLES

- **CEPILLE** sus dientes diariamente y use el hilo dental una vez al día.
- **TOME** suplementos de fluoruro según lo recomendado por su proveedor de atención de salud.
- **USE** equipos deportivos de protección tales como protector bucal o para la cara.
- **PROGRAME** una visita al dentista cada seis meses a menos que su dentista le recomiende algo diferente. Según vayan brotando las muelas asegúrese de que el dentista evalúe la aplicación de selladores dentales.
- **NO** fume, no mastique ni use tabaco.

SALUD MENTAL

- **ASUMA** nuevos desafíos que aumentarán su confianza en sí mismo.
- **CONTINÚE** conociéndose a sí mismo (i.e. qué es importante para usted, en qué cree, etc.).
- **APRENDA** a sentirse bien con usted mismo teniendo en cuenta sus virtudes y escuchando lo que sus buenos amigos y los adultos que usted valora dicen de usted.
- **SIGA** las reglas de la familia tales como las que dicen a qué hora regresar a casa, lo que se puede ver en la televisión y las tareas domésticas.
- **HÁGASE** responsable de su asistencia escolar, de sus tareas y de escoger sus materias.
- **APRENDA** a reconocer y a manejar el estrés.
- **ENTIENDA** la importancia de sus necesidades religiosas y espirituales y trate de alimentarlas. Si con frecuencia se siente asustado, deprimido, enojado, o desesperanzado, hable con un adulto de confianza o con su consejero.